

ਇਹ ਜੋ ਵੀ ਹੈ  
ਮਦਦ ਕਰੋ **ਤੁਸੀਂ**  
ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ **ਲੋੜ**  
ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਹ ਅੱਗੇ ਦਾ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਹੈ।  
ਇਹ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।  
ਇਹ ਸੁਣਨ ਵਾਲਾ ਕੰਨ ਹੈ।

ਮਦਦ ਲਈ 24/7 ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ।



988Indiana.org

**988**

ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ  
ਅਤੇ ਸੰਕਟ  
ਲਾਈਫਲਾਈਨ